



ڈیوپٹرن کی بیماری کی ورزشیں

ڈیوپٹرن کی بیماری کی ورزشیں
4.0 © ① © Kieran Hirpara

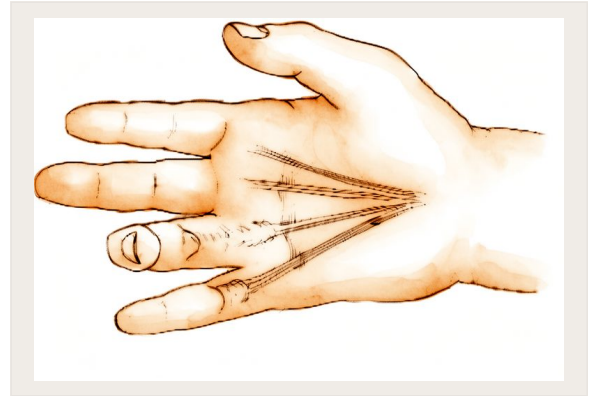
اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ صفحہ Extend Rehabilitation کے اشتراک سے تیار کیا گیا ہے
نام: _____ تاریخ: _____

ڈیوپٹرن کی بیماری کیا ہے

ڈیوپٹرن کی بیماری (Dupuytren's) میں ہتھیلی اور انگلیوں میں ٹشو کی غیر معمولی گاتھیں اور 'ڈوریاں' (cords) بن جاتی ہیں۔ یہ گاتھیں اور ڈوریاں ہتھیلی کے قیشیا (palmar fascia)، یعنی وہ ریشے دار ٹشو جو ہتھیلی کی جلد کو اپنی جگہ پر تھامے رکھتا ہے) کی غیر معمولی بڑھوتری ہوتی ہیں۔

جیسے جیسے وقت بچے ساتھ ڈیوپٹرن کی ڈوریاں سخت ہوتی جاتی ہیں، انگلیوں کے جوڑھج کر مڑ جاتے ہیں (flexion)، جس کی وجہ سے انگلیاں مڑی ہوئی رہتی ہیں۔ یہ سب سے زیادہ انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی کو متاثر کرتی ہے۔ انگوٹھا بھی متاثر ہو سکتا ہے، اگرچہ ایسا کم ہوتا ہے۔



علامات کے بڑھنے کی رفتار ہر مریض میں بہت مختلف ہوتی ہے۔ بہت سے مریضوں میں یہ بیماری لمبے عرصے تک ایک جیسی رہ سکتی ہے اور اسے صرف نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسروں میں یہ زیادہ تیزی سے بڑھ سکتی ہے اور جلدی سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اس کی وجہ کیا ہے؟

ڈیوپٹرن کی بیماری زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتی ہے جن کے آباء اجداد شمالی یورپ سے تھے۔ یہ عورتوں کی نسبت مردوں میں زیادہ ہوتی ہے، اور عام طور پر 40 سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ بہت سے کیسوں میں یہ بیماری خاندان میں چلتی ہے۔

علاج

ڈیوٹرین کی بیماری کا کوئی مستقل علاج نہیں ہے۔ سرجری انگلیوں کے ہتھیلی کی طرف مڑنے کو دور کر سکتی ہے، لیکن وقت کے ساتھ یہ مسئلہ واپس آ سکتا ہے۔ ڈیوٹرین کی بیماری کی سرجری کا مقصد بیمار فیشیا کو کاٹ کر نکالنا اور انگلی کو دوبارہ سیدھا ہونے (extension) کے قابل بنانا ہے۔

سرجری کے بعد کیا ہوتا ہے؟

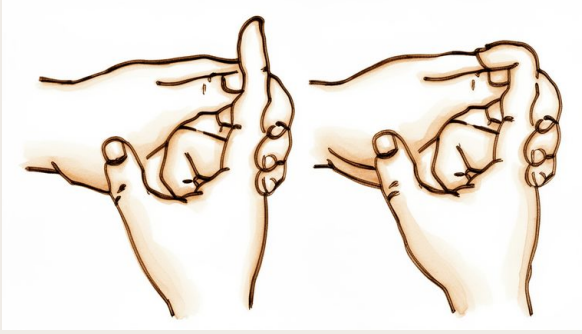
عام طور پر سرجری کے 2 سے 3 دن بعد آپ کو ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) کے پاس بھیجا جائے گا۔ وہ آپ کے لیے پلاسٹک کا ایک اسپلنٹ بنائیں گے جو انگلی کو سیدھی حالت میں رکھے گا، اور آپ کو کچھ ہلکی ورزشیں کرنے کی ہدایت دیں گے۔

میں اسپلنٹ کب پہنوں؟ اور میں اپنا ہاتھ کب استعمال کر سکتا ہوں؟

شروع میں آپ کو اسپلنٹ دن رات پہننے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور اسے صرف ورزش کے لیے اتارنا ہوگا۔ عام طور پر تقریباً ایک ہفتے کے بعد آپ کو اسپلنٹ صرف رات کو پہننے کی ضرورت ہوگی۔ اس وقت آپ دن کے دوران ہلکے کاموں کے لیے اپنا ہاتھ استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ عام طور پر اسپلنٹ 3 ماہ تک رات کو پہننا ہوتا ہے، اور بعض صورتوں میں 6 ماہ تک۔ آپ کا تھراپسٹ / سرجن آپ کو اسپلنٹ پہننے اور سرگرمیوں کے بارے میں خاص طور پر مشورہ دے گا۔

زخم کی دیکھ بھال

ٹانکے نکلنے تک زخم کو صاف اور خشک رکھنا ضروری ہے۔ ٹانکے نکل جانے کے بعد آپ جلد کو گیلا کر سکتے ہیں، البتہ مزید ایک ہفتے تک اپنے ہاتھ کو پانی میں نہ ڈوبیں۔



انگلی کے آخری جوڑ کو خود موڑنا (Active DIP Flexion)

اپنے دوسرے ہاتھ سے انگلی کے آخری جوڑ کی لکیر کے بالکل نیچے سہارا دیں۔
آخری جوڑ کو مضبوطی سے موڑیں۔
آپ کے سینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق — بار، دن میں — مرتبہ



انگلیوں کو خود سیدھا کرنا (Active Extension)

کلائی سیدھی رکھ کر اپنی انگلیوں کو سیدھا کریں اور پھیلانیں۔ آپ اپنے دوسرے ہاتھ سے مدد لے سکتے ہیں۔ ڈھیلا چھوڑ دیں۔
آپ کے سینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق — بار، دن میں — مرتبہ



پوری مٹھی بنانا (Composite Flexion)

آہستگی سے ڈھیلی مٹھی بنائیں۔
آپ کے سینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق — بار، دن میں — مرتبہ



انگلی کے آخری اور درمیانی جوڑ کو خود موڑنا (Active DIP/PIP Flexion)

انگلیوں کی جڑ پر ایک قلم رکھیں۔ اپنی انگلیوں کو قلم کے گرد اس طرح لپیٹیں کہ انگلی کے دونوں پھوٹے جوڑ (IP joints) مڑ جائیں۔
آپ کے سینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق — بار، دن میں — مرتبہ



کلائی کی ٹینوڈیسیس ورزش (Wrist Tenodesis)
کہنی کو ٹکا کر اور انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ کر، کلائی کو آگے کی طرف اور پھر پیچھے کی طرف موڑیں۔
آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق — بار، دن میں — مرتبہ

ورزشیں دن میں — بار کرنی ہیں
مرحلہ وار صحت یابی کے مکمل منصوبے کے لیے ڈیپوٹرین کے آپریشن کے بعد بحالی کا پروٹوکول دیکھیں۔